

## **Статья «У страха глаза велики или как подготовиться к экзаменам»**

«Стресс - это не то, что с вами случилось,  
а то, как вы это воспринимаете»

Ганс Селье

Незаметно приблизилась вторая половина учебного года, а это означает, что старшеклассники начинают испытывать волнение перед предстоящими испытаниями – выпускными экзаменами.

Это событие имеет для многих подростков большой эмоциональный эффект, а его ожидание нередко вызывает чувство страха, тревоги, паники, вводит в стрессовое состояние, а иногда даже приводит к физическому недомоганию (головные боли, боли в животе, тошнота и так далее). Это связано с ожиданиями успеха, переживаниями по поводу полученных баллов, а также с необходимостью запоминания большого объема материала. В результате даже ребенок, отлично знающий материал, может растеряться во время экзамена, забыть что-то, впасть в «ступор» и в итоге получить отметку ниже той, которую заслуживает.

Важно понять, что испытывать тревогу перед экзаменом - это норма и необходимо дать себе разрешение на эти переживания, не надо их стыдиться, так как - это естественные чувства человека. Все здоровые люди испытывают тревогу и неуверенность перед важными событиями: спортсмен перед выходом на игровое поле, профессор перед докладом на конференции, музыкант перед выходом на сцену.

Исследователи установили, что небольшое волнение даже помогает достичь успеха. Главное, держаться на оптимальном уровне тревоги - не поддаваться панике, но и не расслабляться. Если человек совсем не волнуется, не испытывает напряжение, ему труднее сосредоточиться и применить свои способности в полную силу. Но если уровень тревоги чрезмерный - энергия уходит на регуляцию волнения, а на задания экзамена

сил остаётся меньше. В данной статье рассмотрим некоторые рекомендации, как для детей, так и их родителей, которые могут помочь в этом непростом процессе.

### **Если слишком много стресса**

#### ***Сложно найти ошибки***

Если хочется сделать много - важно не спешить, если торопиться - можно остаться на месте. Из-за избыточного волнения человек отказывает себе в возможности проверить работу, потому что тревожно увидеть ошибку и страшно, что не будет времени на исправление.

#### ***Теряется контакт с телом***

В ситуации стресса человек перестаёт замечать свои потребности. Так школьник, который неистово заучивает материал к экзамену, не чувствует голода, переутомления или того, что солнце слепит ему глаза. При этом внутреннее напряжение накапливается и только мешает сосредоточиться на заданиях. Чем дольше ученик остаётся в некомфортных условиях, тем труднее сфокусироваться на экзамене.

### **Эйфория не лучше стресса**

Другая крайность - эйфория, когда человек теряет критичность, ему кажется, что у него нет причин для беспокойства. В таком состоянии выпускник не уделяет должного внимания тому, что написал, ведь он уверен в себе. Бывает, что учителя удивляются результатам такого школьника, ведь он учился на «отлично», вышел с экзамена довольным, а показал очень низкий результат.

Сильные переживания парализуют привычный ритм и делят жизнь на «до» и «после» экзаменов. Перед выпускными испытаниями очень важно не только структурировать в памяти весь материал, но и научиться способам регуляции своего эмоционального состояния.

## **Что делать с сильным волнением в период подготовки и во время экзамена**

### ***Организация времени***

Важно создать график подготовки к экзаменам, который будет включать в себя время на изучение различных предметов, перерывы и отдых. Это поможет избежать чувства спешки и позволит уделить достаточно времени на изучение каждого предмета.

### ***Мышечная релаксация***

Необходимо принять удобное положение, положить руки на колени, закрыть глаза и сосредоточить внимание на руках. Затем попробовать ощутить тепло своих рук, их мягкость, а если в руках есть напряжение, просто позволить ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

### ***Проговаривание переживаний***

В случае, если появилась паника, нужно зафиксировать своё состояние и сказать: «я дико волнуюсь», «я боюсь, что не справлюсь». Чувство, которое назвали, уже не так страшно. Проговорив свои переживания, у человека снижается их интенсивность, он получает поддержку в виде обратной связи, а не подавляет эмоции, которые остаются внутри и его разрушают.

### ***Восстановление дыхания***

При волнении человек дышит поверхностно, из-за этого мозг получает меньше кислорода. Необходимо сделать два-три глубоких вдоха, но не перестараться - от переизбытка кислорода может закружиться голова.

### ***Техника заземления***

Контакт с реальностью, а также ощущение собственного тела поможет снизить тревогу, сфокусироваться на моменте «здесь и сейчас». Можно попробовать «заземлиться», почувствовать стул, на котором сидите, опору под ногами.

### ***Приятное воспоминание***

Если ощущается неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи, важно вспомнить свой опыт успешного решения подобных проблем в прошлом и твердо сказать себе: «Я справлюсь», «У меня получится», «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!».

Выпускные экзамены - период, когда родители старшеклассников также переживают эту ситуацию как стрессовую. Возникает немало тревог: понял ли выпускник процедуру проведения экзамена, успеет ли написать, вспомнит ли всё, чему его учили? Родители беспокоятся, прежде всего, о будущем своих детей, так как от результатов сдачи экзамена во многом зависит вариативность выбора дальнейших форм обучения их ребенка. Как помочь ребенку справиться с психологическим напряжением? Рассмотрим некоторые способы помощи и поддержки.

### ***Организация комфортной обстановки***

В период экзаменационной подготовки родителям необходимо помочь создать комфортные условия для изучения: тихое рабочее место, необходимые материалы, поддерживая режим сна и отдыха ребенка.

### ***Поддержка и понимание***

Также важно обеспечить подростков поддержкой эмоционального состояния во время подготовки к экзаменам: выслушивать беспокойства своих детей, обсуждая их эмоции, помочь создать план подготовки к экзаменам и поощрять их усилия.

Самим принять то, что отличная подготовка – не самое главное! Намного важнее психологическое и физическое здоровье ребенка, его позитивный настрой и уверенность в себе, его умение справляться с ситуацией оценки его возможностей.

Также со школьником нужно обсудить «пути отступления»: «Что будет, если не сдашь?» Что надо сделать в этом случае, как и когда

пересдать? Куда пойти, в какие сроки? Главное - донести до подростка: «Ты справишься! В любых ситуациях есть выход! Я с тобой!».

Как выпускникам, так и их родителям важно понимать, что нет таких ошибок, которые невозможно исправить, а после сдачи экзаменов жизнь будет продолжаться независимо от результатов. Поэтому необходимо постараться превратить процесс подготовки к экзаменам в увлекательное приключение. Материал запоминается лучше из любопытства и азарта, а не от страха и напряжения. Можно использовать соревновательность, чтобы каждый вариант задач поддерживал интерес к предмету, а не вызывал отвращение и бессилие.

В целом, психологическая помощь перед экзаменами может быть очень полезной как для детей, так и для их родителей. Правильное управление стрессом, организация времени, поддержка со стороны родителей и забота о физическом и эмоциональном состоянии могут помочь достичь успеха в учебе и успешно справиться с экзаменами.

В случае, если не хватает поддержки и сил, страхи и сомнения не возможно контролировать, то можно получить профессиональную и квалифицированную помощь, обратившись к специалистам Детского телефона доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122. Психологи помогут разобраться с тревогой, снять накопившееся напряжение, подскажут, какие приемы саморегуляции можно использовать, чтобы контролировать ситуацию и свое самочувствие в ней. Служба работает анонимно, круглосуточно и бесплатно. Консультанты Детского телефона доверия принимают звонки не только от детей и подростков, но и от взрослых. Ни пуха, ни пера!

Старцева Виктория,  
психолог БУ «Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»